Descargar programación Programación de bicicletas

PROGRAMACIÓN MÓDULO DE C.G.B.

1. **1. Capacidades terminales**

1.1.Analizar los procedimientos de organización y control de la conducción de un grupo de características dadas, por itinerarios en bicicleta.

1.2.Preparar bicicletas y analizar las características y funcionalidad de sus elementos y del material personal y complementario, adaptándola a las condiciones de distintos usuarios y terrenos.

1.3.Conducir la bicicleta por diferentes terrenos utilizando la técnica correcta.

2. Contenidos

1) La bicicleta. Historia de la bicicleta. Partes de la bicicleta.

2) Adecuación de la bicicleta al usuario.

3) Material y equipo.

4) Mecánica y mantenimiento de la bicicleta.

5) Técnica de conducción.

6) Organización de itinerarios en B.T.T.

7) Adaptaciones técnicas para personas con discapacidad.

8) Seguridad vial.

9) Mejora de la condición física en la B.T.T.

3. Actividades de conducción de grupos en bicicleta

Dado que las 5 horas de clase son seguidas, realizaremos sesiones teórico-prácticas y aprovecharemos para realizar rutas por la comarca de La Marina Alta. Como las clases comienzan antes del recreo, la primera hora será teórica o de mecánica o de preparación de la bicicleta para la salida, después del recreo se realizará la salida, siempre que el tiempo no lo impida, para realizar la salida será imprescindible contar con todo el equipo básico y el material imprescindible. (Casco, gafas, guantes, bicicleta, ropa adecuada, cámara de repuesto y material necesario para supuestas averías)

PRIMER TRIMESTRE: Doce salidas por La Marina alta, se expondrán en el tablón de anuncios del taller de bicicletas.

- Examen de condición Física: Prueba contrarreloj desde La Ermita del Pare Pere hasta la Cova del Camell.(tiempo estimado 30 minutos)

SEGUNDO TRIMESTRE: Ocho salidas por los términos municipales de la Marina Alta, se expondrán en el tablón de anuncios del taller de bicicletas.

- Vía Verde Denia-Vergel-Oliva-Gandia, ruta por la antigua vía del tren y por la Marjal Pego-Oliva.

- Examen de condición Física: ruta Denia-Senija-Lliber-Trialera les Terrasses-Denia con una duración de 4:30 horas, donde se deberá seguir el ritmo impuesto por el profesor, y llegar con el grupo de clase. Ruta circular.

TERCER TRIMESTRE: Ocho salidas por los Términos Municipales de la Marina Alta, se expondrán en el tablón de anuncios del taller de bicicletas.

- Prueba de guiaje, “Vuelta al Montgó” con un grupo del instituto.

- Semana de la Vía Verde, Denia-Gaianes-Biar-Onil-Banyeres de Mariola-Gaianes-Denia. Esta ruta es una antigua vía del tren utilizada por los excursionistas y cicloturistas habitualmente, Vía Verde del Serpis, con una gran riqueza ecológica, y continuaremos por la Vía Verde de la Xixarra, hasta Biar, donde pasaremos la noche en el albergue juvenil, el día siguiente continuaremos hasta Onil, donde pernoctaremos en el instituto, el retorno se realizará por la Sierra de Mariola, para comer en Banyeres de Mariola y volver a Gaianes, último día Gaianes Denia.

Examen de condición física Vía Verde o 55 Km. en un máximo de 5 horas con desnivel acumulado de 1200m.

4. Criterios de evaluación

La evaluación es continua. En cada evaluación la calificación del alumno se hará de acuerdo a los siguientes apartados.

Primer apartado----------45%

10% Asistencia y salidas obligatorias.

25% Exámenes de mecánica.

10% habilidad.

Segundo apartado--------35%

25% Exámenes teóricos.

5% Trabajos.

5% Fichas de rutas.

Tercer apartado---------- 10%

5% Comportamiento.

5% Participación.

CONDICIÓN FÍSICA….10%

Con un 15% de faltas de asistencia sin justificar y un 25% de faltas de asistencia justificadas se perderá el derecho a la evaluación continua.

Cada uno de los apartados deberá ser aprobado por separado. Si cualquiera de ellos no fuese superado en su momento el alumno deberá presentarse al examen final de Junio con dichos apartados.

La no superación de cualquiera de los apartados en el examen final de Junio deberá presentarse a la convocatoria de septiembre con todos los apartados.

TODAS LAS ACTIVIDADES SERÁN OBLIGATORIAS Y EVALUABLES

5. Equipo necesario

1. - Bicicleta de Montaña.

2. - Casco, guantes y gafas.

3.- Culotte y Maillot.

4.- Zapatillas deportivas o específicas de bicicleta.

5.- Ropa de abrigo y chubasquero.

6. Material necesario

1.- Cámara de repuesto.

2.- Multiherramienta.

3.- Hinchador.

4.- Tronchacadenas y eslabones rápidos.

Imprescindible llevar algo de comida y agua.

El centro educativo dispone de un número limitado de bicicletas, para el presente año académico es posible que tengamos catorce bicicletas, para poder usarlas durante todo el año los alumnos tendrán que abonar la cantidad de 75 euros, por año académico, en concepto de alquiler por gastos de mantenimiento y reposición de material roto o desgastado por el uso normal de la actividad, las bicicletas del centro sólo se pueden utilizar en horario lectivo del módulo de bicicletas y con el grupo que corresponde, con algunas excepciones como salidas de los dos grupos juntos.

BICICLETAS

Mes/semana
1ª semana
2ª s.
3ª s.
4ª s.

5ª s.

Septiembre

Octubre

FONT SALÁ

PARCENT ACAMPADA

10 y 11
PINADA JESÚS POBRE
CAMINO DE LA COLONIA
MARQUESA
VI BENIMAQUIA
Noviembre
GATA DE GORGOS
PRESA DE ISBERT
EXAMEN TEORICO MECÁNICA
EXAMEN DE COND. FÍS.

Diciembre

VUELTA AL MONTGÓ

RUTA PROPUESTA POR LOS ALUMNOS

Enero

JESÚS POBRE

MULTIFORMACIÓN INVERNAL 12-17

FONT DEL GEL

SEGARIA- FONT DE MORT

Febrero

BENIARBEIG

SEGARIA MONTE PEGO

ESPAÑA LA VIEJA

FONT DE LA MATA

Marzo

EXAMEN TEÓRICO MECÁNICA

EXAMEN DE CON. FIS.

RUTA PROPUESTA POR LOS ALUMNOS

Abril

FONT DE LA MATA- SENIJA-LLIBER

VUELTA AL MONTGÓ Y SUBIDA SERPETA

ESPAÑA LA VIEJA-SENDA NUEVA-ORBA

Mayo

EXAMEN DE GUIAJE

EXAMEN TEÓRICO Y MECÁNICA

FONT SALÁ

VÍA VERDE

Junio

EXAMEN CONDICION FISICA

RECUPERACIONES TEÓRICA Y MECÁNICA

COMIDA FINAL DE CURSO